إعداد : ياسر السيد

العدد 3430 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 26 ذو القعدة 1440 - الموافق 29 يوليو 2019
Monday 29 July 2019 - No.3430 - 12 th Year

عشر نصائح سريعة وبسيطة لمساعدتك على الاستمرار بقراراتك الجديدة خلال العام

مع بدء السنة الجديدة يتخذ العديد ضمنا قرارات ووعود باتباع نظام حياة صحي إما لخسارة الوزن الزائد أو لدعم الصحة ومكافحة الأمراض، مهما كان السبب فمن الرائج أن يلتزم الراغبون لعدة أسابيع قبل أن يستسلموا ويعودوا لطرقهم السابقة في تناول الطعام غير الصحي وهجر الرياضة.

في ما يلي 10 نصائح سريعة وبسيطة لمساعدتك على الاستمرار بقراراتك الجديدة خلال العام، بعيدا عن التغيرات التي تتطلب منك أن تقلب حياتك رأسا على عقب فتشعر بالتعب ثم اليأس:

التمرين: إن كنت نويت المواظبة على التمارين الرياضية، فلا داعي أن تكون لساعات طويلة في النادي، يمكن الاكتفاء بنصف ساعة يوميا من التمرين الذي تفضله ثم الانتهاء بوضعية plank أو اللوح التي تستحث كل عضلات الجسد، وإن كنت من الجالسين على المكاتب لفترة طويلة، فمدد عضلات جسمك بين الفينة والأخرى.

أما في ما يتعلق بالطعام، فبدلا من تناول وجبات خفيفة خالية من الفوائد وغنية بالسعرات الحرارية كالبطاطس المقرمشة وألواح الشوكولاتة، استبدلها بأطعمة غنية بالبروتين والدهون المفيدة كاللوز والجوز والبندق والفستق غير المملح، التي تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وتساعد على حرق الدهون حول محيط الوسط.

أفرغ مطبخك من الأكل المصنع غير الصحي، فكل ما هو بعيد عن العين بعيد عن الفكر، كي لا تضعف عندما تشتهي نفسك بعض السكريات. وهذا يشمل أيضا المشروبات الغازية التي تضر بالصحة، استبدلها بمياه غازية منكهة.

أضف اللون الأخضر على كل الوجبات، هذه الخضروات يمكن إضافتها مع الفطور وعلى الغداء والعشاء وحتى الوجبات الخفيفة، فهي غنية بالفائدة وفقيرة بالسعرات الحرارية.

استمتع بالوجبة، أي اجلس وانظر لما تأكله واستمتع بكل لقمة، لا تغيب ذهنك عند الأكل بمواجهة جهاز التلفاز أو الكومبيوتر. أعط دماغك الفرصة ليقرر أنه شبع ويبلغ المعدة على الفور.

أخيرا المياه ثم المياه ثم المياه، ينصح خبراء التغذية بشرب 8 كؤوس من المياه على الأقل، مع حجز 7 إلى 9 ساعات من جدولك اليومي مخصصة للنوم فقط.

«الميزو» .. لعلاج مشكلات البشرة المختلفة

كثيرةٌ هي التقنيات التي يمكن اللجوء إليها لمقاومة مشاكل البشرة المختلفة، من المشاكل الهرمونية أو المزمنة أو حتى الناتجة عن التقدم بالعمر، وقد شاعت تقنية الميزو بشكل كبير وذلك لنتائجها المضمونة، وإثباته لفعاليته دون الحاجة لجراحة، وللتعرف أكثر على ماهية هذا العلاج، أجابت الدكتورة أروى علي من مركز أوباجي التخصصي لجراحة اليوم الواحد في أبوظبي، عن الأسئلة التالية:

ما هو علاج الميزو؟

الميزو هو عبارة عن حقن مواد معينة في أماكن محددة بالجسم لغايات تجميلية

. ما الفرق بين علاج الميزو بالحقن أو باستخدام الroller وفي أي الحالات يستخدم كل منهما؟

يمكن إجراء الحقن إما عن طريق الحقن المباشر بالإبر أو عن طريق Roller أو Miso Gun ولا يوجد اختلاف جوهري بين هذه الطرق ذلك يعتمد على تقدير الطبيب المعالج، لكن الحقن باستخدام Roller لا يترافق أبدا مع كدمات بينما الحقن بالإبر قد يسبب بعضها والتي قد تدوم عدة أيام

هل هناك مناطق معينة من الجسم والتي يستخدم فيها هذا العلاج؟

يستخدم لأغراض علاجية في فروة الرأس، ولأغراض تجميلية في الوجه وأماكن توزع الشحوم والسيلوليت في الجسم، وتحت الذقن أيضا

هل لعلاج الميزو أي علاقة بعلاج مشاكل السيلوليت؟

تساعد بعض المواد الموجودة في بعض أنواع الميزو بالتخلص من السيلوليت المتراكم، وذلك إذا ترافق العلاج مع ممارسة الرياضة وشرب الكثير من الماء

متى تظهر نتائج هذا العلاج؟

تظهر النتائج العلاج بعد حوالي 4-6 جلسات

هل هناك أي آثار جانبية للعلاج؟ وهل يمكن للمرأة الحامل أن تخضع له؟

لا يوجد آثار جانبية للعلاج إلا بعض حالات الحساسية نادرة الحدوث وبعض الكدمات التي قد يسببها الحقن

ما هي الشروط للنجاح المثالي لعلاج الميزو؟

يمكن إجراء الميزو في أي عمر وفي معظم الظروف، أما في حالات الحمل فلا ينصح بتطبيق إجراء الميزو على الجسم ولكن بالإمكان علاج الوجه فقط أثناء الحمل

هل يعتبر علاج الميزو مؤقتا أم دائما؟ إجراء الميزو هو إجراء دائم في حال حل المشكلة من جذورها، مثلا ميزو الشعر يعطي نتائج رائعة وشبه دائمة في حال حل المشاكل الهرمونية أو فقر الدم مثلا الذي أدى للمشكلة بشكل أساسي

. من هم الأخصائيون المؤهلون للقيام بهذا العلاج؟

عادة من يقوم بالجلسات هم الأطباء، وأحيانا يقوم بها فريق مختص ومدرب للقيام بذلك

نظريات مختلفة ومتناقضة وغير واضحة

النظام الغذائي الأمثل .. غير معروف حتى الآن

أعدّت صحيفة نيويورك تايمز ملفًا خاصًا عن النظريات المتعلقة بالأنظمة الغذائية، التي طرحها مختصون منذ سبعينات القرن الماضي حتى يومنا هذا، أوضحت فيه مدى التناقض بين مختلف نظريات التغذية التي طرحت حتى الآن.

يقع الملف في شكل أقلام وثائقية ومقالات، وأهم ما نستخلص منه أن الأنظمة الغذائية التي اقترحت وروج لها حتى الآن تبدو متناقضة ومتعارضة. ففي مرة يقول مختصون: «تجنبوا تناول البيض فهو يؤدي إلى تصلب الشرايين»، ثم نقرأ بعد فترة «البيض فيه مواد غذائية مهمة ويجب تناوله ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل».

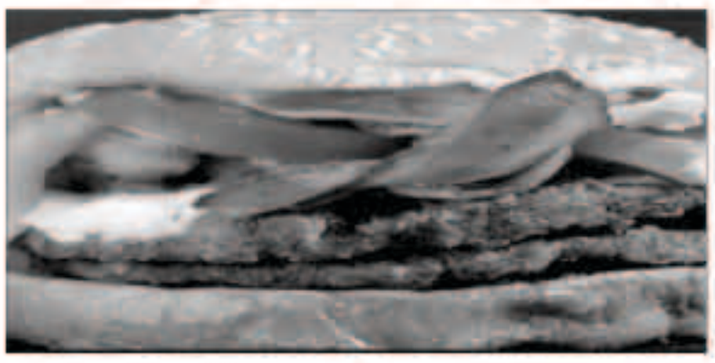
أو قد نقرأ أيضا «انتباه، القهوة قد تسبب الإصابة بالسرطان»، ثم نقرأ في دراسة لاحقة «القهوة تساعد على تحسين عمل الدماغ».

هذان نموذجان لما يعرض على الناس يوميًا من معلومات، بحيث أن المرء يضيع تمامًا بين هذه المعلومة، وتلك ولا يعرف في النتيجة كيف يتصرف.

بدأت صحيفة نيويورك تايمز بسبعينات القرن الماضي عندما قال المسؤولون الصحيون بثقة لا تهتز بأن من الضروري تجنب تناول الأطعمة الدهنية من أجل حياة طويلة وصحية.

وطبعًا، تحولت الأطعمة الخالية من الدهون إلى تجارة لدى شركات صناعة الأغذية التي أصبحت تبيع منتجات خاصة تقول إنها خالية من الدهون.

تناولوا الدهون



تشير الصحيفة إلى كلام مناقض صدر عن واحد من أشهر المختصين، وهو الدكتور روبرت سي آتكنز، وهو اختصاصي في أمراض القلب توفي في عام 2003.

وكان آتكنز ينصح مرضاه بتناول الأطعمة الدهنية واللحوم والبيض وبالابتعاد عن المعكرونة والخبز، وغيرهما من المواد الغنية بالكربوهيدرات.

ومع ذلك ورغم ما اقترحه آتكنز، جاء آخرون ليقولوا إن الدهون سيئة للصحة، وهي الفكرة السائدة بشكل عام حاليًا، ولكن الناس لا تفرق دائمًا بين الدهون المشبعة (اللحوم والبيض ومنتجات الألبان) وغير المشبعة (الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات).

ويقول غاري تويز، وهو عالم صحافي، ومؤلف كتاب «لماذا نصاب بالسمنة»، إن كل هذا الكلام متناقض تمامًا، فالناس عندما يقللون تناول الدهون يبدلونها بالكربوهيدرات، وتكون النتيجة السمنة ثم البدانة.

79مليون بدين

وتقول صحيفة نيويورك تايمز إن من الواضح أن البدانة تحولت إلى داء منتشر من الصعب التغلب عليه، علمًا أن 35% من البالغين الأميركيين أي حوالي 79 مليون شخص مصابون بهذا الداء في الولايات المتحدة، حسب أرقام مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية. وهناك عشرة ملايين شخص آخرون مصابون بزيادة الوزن.

وبالنتيجة كل هذا يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري الذي تحول إلى داء وطني في الولايات المتحدة، رغم أن أرقامًا رسمية أشارت إلى تناقص ظهور حالات جديدة.

أما بالنسبة لنظام غذائي قليل الدهون، فأظهرت دراسة أجريت في عام 2006 بأن فوائد هذا النظام عرضت بشكل مبالغ فيه، إذ لاحظت أن هذا النظام لا يقلل من الإصابة بأمراض القلب ولا بالسرطان، وهي أهم أسباب الموت في الولايات المتحدة.

ويأتي ملف نيويورك تايمز الخاص هذا مع توقع نشر الحكومة الفيدرالية هذا الشهر كانون الثاني (يناير) توصياتها بالنسبة لأفضل نظام غذائي يمكن للأميركيين اتباعه، وهي توصيات اعتادت الحكومة نشرها كل خمس سنوات اعتمادًا على توصيات لجنة استشارية تابعة لوزارات الصحة والزراعة وجهات مختصة أخرى.

القضية معقدة

النظام الغذائي متعدد بتعدد المروجين له، فلكل رأيه ولكل طريقته في النظر إلى الأمور، ولكل حساباته العلمية وغير العلمية، فيما يحذر خبراء تغذية آخرون بالقول إن القضية أعقد من ذلك بكثير ولا يعتمد وضع الإنسان الصحي على ما يؤكل على الدوام.

من هؤلاء الدكتورة باربارا هوارد التي شاركت في الدراسة الفيدرالية في عام 2006 إذ قالت «لن نغير خريطة الأمراض من خلال تغيير مكونات الطعام»، وأضافت «يعتقد الناس على الدوام أن ما يتناولونه من أطعمة يقف وراء أي إصابة بأي مرض، ولكنهم لا ينظرون إلى الكمية التي يتناولونها، وهل يدخنون أم لا، وهل يتحركون بما يكفي أم لا؟».

سحبة واحدة من الشيشة تعادل تدخين سيجارة كاملة

جدد متخصصون التحذير من التبغ بمختلف أنواعه، مركزين على مخاطر الشيشة التي يعتقد البعض أنها أقل خطورة من التدخين، مؤكدين أن «سحبة» واحدة منها تعادل تدخين سجارة بأكملها.

فالشيشة يختارها البعض لنكهتها، بينما يعتقد آخرون أنها أقل ضررا من السجائر، إلا أن مختصين أفادوا بأن جلسة تدخين واحدة للنرجيلة تعادل تدخين 20 إلى 30 سيجارة، بحسب منظمة الصحة العالمية، بحسب تقرير نشره خبراء في «أطلس التبغ».

وتتضمن النرجيلة كميات كبيرة من أول أوكسيد الكربون الذي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسرطان، وعند تدخينها يستنشق المدخن مواد سامة كالقطران والنيكوتين والرصاص والزرنيخ.

ويؤكد متخصصون أن حرق الفحم لتسخين التبغ وتوليد الدخان يتسبب في الانبعاثات السامة والمسرطنة من تدخين النرجيلة، أما الماء الموجود داخل جسم الشيشة فيحتوي على نسبة عالية من الجراثيم التي تسبب العديد من الأمراض الخطيرة، كالالتهاب الكبدي الوبائي والسل، فضلا عن التهاب القصبات الهوائية المزمن، إضافة إلى عدد من الأمراض المعدية التي يرجع متخصصون انتقال كثير منها إلى تدخين الشيشة كعدوى الجهاز الهضمي وهربس الشفاه.

المخاطر هذه لا تقتصر على الشيشة التقليدية، إذ حذر متخصصون من الإلكترونية أيضا، خاصة أنها تتضمن مواد عطرية تسبب السرطان والحساسية وقد تؤدي إلى الإدمان.

شخص واحد يتوفى كل ست ثوان تقريبا بسبب التبغ، بحسب منظمة الصحة العالمية التي أكدت أن التبغ بأنواعه يقتل نحو 6 ملايين شخص سنويا، أكثر من 600 ألف منهم تعرضوا للتدخين السلبي.

ارتداء أحذية ضيقة أكثر تأثيراً على القدم عند البالغين

ارتداء الأحذية الضيقة لن يضر الأطفال على نحو دائم ولكن حشر أصابع القدم سوف يضر بأقدام البالغين، حسبما قال خبراء في حوار مع وكالة الأنباء الألمانية بشأن الأحذية الملائمة للأطفال والبالغين وكبار السن. وحذر روبرت رودل، رئيس قسم جراحة تقويم عظام الأطفال وترميم التشوهات وجراحة القدم في مستشفى جامعة مونستر بألمانيا من أن النساء اللاتي ترتدين الكعوب العالية بانتظام والمسنين الذين يمشون على الأقدام بنعال خفيفة يعرضون صحتهم للخطر. وأكد أن أغلب الأطفال يرتدون أحذية ليست ملائمة معظم الوقت، إلا أنهم يتمكنون من اللعب والركض بأحذية تكون بها مساحة كبيرة للغاية للأصابع أو كافية. وقال الطبيب رودل «نحو ثلثي أحذية الأطفال مقاسهم خاطئ وغالبيتها صغيرة للغاية». لكن يبقى على الآباء الذين يشترون أحذية لأطفالهم سنويا ألا يقلقون، حيث يقول رودل إنه لا توجد أي مضاعفات تنتج عن ارتداء الأطفال أحذية ضيقة قليلا. وأضاف أنه لا يوجد سبب للخوف من الأقدام المسطحة في الأطفال دون السادسة. مشيرا إلى أنه لا يمكن إلقاء اللوم على الحذاء في النشوه حيث إن هذا النشوه يختفي في النهاية. وفيما يتعلق بالبالغين حذر الطبيب كارل-ديتر هيلر، نائب رئيس الرابطة المهنية الألمانية لجراحي العظام قائلا إنه في حين أن الأحذية المدببة وذات الكعوب العالية قد تبدو رائعة من حيث الشكل إلا أنها غير صحية للقدم. وبحسب دراسة صدرت عام 2012 لقسم طب العظام في مستشفى جامعة توبنجن، يعاني ما يصل إلى 23% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما من تشوه إبهام القدم الأروح. وغالبا ما توصف هذه الحالة بظهور نتوء في جانب الأصبع الأكبر وهو ما ينتهي بميل الأصبع تجاه الأصبع الثاني بدلا من أن يكون مستقيما.

وهذا ما يتسبب غالبا في مزاحمة الأصابع الأخرى في موضع الأصابع بالحذاء ما يجعلها تميل للأعلى وتحتك بالحذاء ما يسبب الألم. تنتشر هذه الحالة على الأغلب بين النساء اللاتي ترتدين الأحذية ذات الكعوب العالية بانتظام وبعضهن يشعرن أيضا بألم عندما يتحولن إلى الأحذية ذات الكعوب المسطحة. يشار إلى أن حدوث التغييرات في القدم لا تكون دائما أمرا يدعو للقلق. وذكر هيلر أن «نشوه القدم هو جزء طبيعي من عملية التقدم في العمر وتصيب الكثير من الأشخاص، غير أنه عندما يصاحبه ألم فإن القدم تكون قد أصيبت.